

新規加入された組合員さん…38名（2020年11月20日現在）  
 現在の組合員総数…8,565名（前年対比101.0%）  
 グリーンコープでんき 契約件数…91名（前月+0名）  
 グリーン電力出資金 申込人数…237名（2020年10月末現在）  
 申込件数…249件（2020年10月末現在）

発行：グリーンコープ生活協同組合理事会 出雲市斐川町荘原 2230-1 TEL0853-73-8010 FAX：0853-73-8013

寒さに負けない！

# 免疫力up で ウイルスを寄せつけないからだをつくる

## 運動

- 人ごみを避けて散歩する
- 1週間単位で  
1日の平均歩数 8000歩を目指す
- 週に3日ほど筋トレをする  
（足腰が弱りにくくなります）

## 手洗い



- 基本は、流水とせっけんを手洗いし、ウイルスを洗い流す
- 手指消毒用アルコールによる消毒をしよう

## 食事&睡眠

- 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとる（免疫細胞の約7割が腸内にあります）
- バランスに配慮した食事を心がける



## 笑顔

- 笑いでNK（ナチュラルキラー）細胞が増え、免疫力が向上！  
【NK細胞…生まれながらに備えているからだの防衛機構として働く細胞のこと】

※参考資料※

筑波大学久野研究室「新型コロナ予防対策チラシ」より

## 食事

たとえば…

グリーンコープの出番ですね！



安心・安全な食べものをお届けします☆

## 発酵食品

納豆 ヨーグルト 甘酒  
お漬物 梅干し 味噌  
醤油などなど



パプア・カカオキタ社  
「チョコレート工房&カフェ」建設のための  
カンパにご協力をお願いします！

詳細は46号配布の別紙チラシをご覧ください。  
パプアの人々の自立のための  
事業を応援していきましょう！

46号・47号の2週にわたって  
カンパの申し込みができます。  
どうぞよろしくお願いいたします。



いろいろな思いや情報を伝えあいませんか？  
みなさんからのおたよりをお待ちしています。

# 安心安全うまみが詰まった グリーンコープの牛肉！

グリーンコープの  
牛肉で美味しい&  
楽しいおうち時間を♡

## エサがいい！

産直国産牛の肥育期、  
産直国産黒毛和牛の再  
肥育期間に与える主飼  
料のトウモロコシは  
non-GMO（遺伝子組  
み換えをしていない作  
物）、さらにPHF（収  
穫後農薬を使用しな  
い）です。

## 育て方がいい！

薬に頼らない飼育方法を追求  
し、肥育期間中は成長ホルモ  
ン剤やモネンシン（抗生物質）  
を使用しません。



## 流通ルートが明確！！

食肉センターやパッカーとの  
信頼関係の上に「透明な牛肉  
流通」を実現し、徹底した管  
理体制を図っています！複数  
の部位が含まれている「合わ  
せ徳用スライス」なども、グ  
リーンコープの牛肉は全て  
「ロット番号」から「個体識  
別番号」がわかるので安心で  
す♪

## ☆さらに美味しく食べるコツ☆

### 牛肉をやわらかく調理するには…？

牛肉が固いのは、筋肉質であることと、  
たんぱく質が結合しているから！

方法は  
2つ♪

① 筋切りをしたり、たたいたり、  
フォークでさす

② 酵素となる食材を使う

例えば、まいたけ、南国系フルーツ、玉ねぎ、  
ヨーグルト、みそ、はちみつ。  
はちみつは少量を焼く前に塗り 30 分おいて、  
気になるならふき取ってから焼くと甘さは気に  
ならずやわらかく仕上がります。

### 氷水で上手に解凍♪

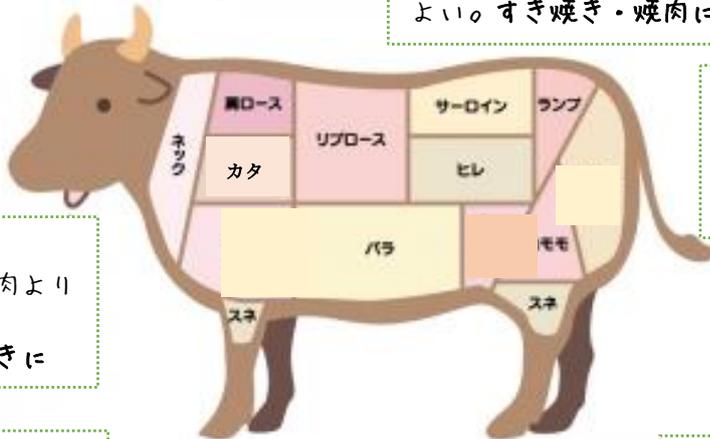
トレーのまま冷蔵庫で解凍するよりも、  
ドリップが少なく短時間(約 60 分~90  
分)で解凍できます。

- ① 解凍する肉をポリ袋に入れ、空気を抜く
- ② 氷水を張ったボウルにつける  
(浮かないように重しをする)
- ③ ボウルごと冷蔵庫に入れる  
(袋に水が入らないように  
注意してください。)



## いろんな部位を食べよう！

～グリーンコープは1頭まるごと引取り～



### ネック

ミンチになる。  
ハンバーグに

### カタ

スジが多いがモモ肉より  
脂肪がある。  
野菜炒めやすき焼きに

### パラ

赤身と脂肪が層をなして  
うまみがある。  
焼肉・肉じゃがに

### スネ

肉質は固めだが、味は良く、  
ミンチ・切り落とし肉にも。  
煮込み料理に

### モモ

脂肪が少なくヘルシー。  
スライスはしゃぶしゃぶ、  
ブロックはローストビーフに

### 肩ロース

適度な脂肪。味・風味も  
よい。すき焼き・焼肉に

### リブロース

きめの細かい肉質。  
ステーキ・しゃぶしゃぶに

### サーロイン

味が濃厚。  
肉質はきめ細かく柔らかい。  
ステーキに

### ヒレ

脂肪が少なくヘルシー。  
ステーキに